

Berge & Yoga

Veranstaltung: **Die Rauh Nächte & Silvester am Gardasee verbringen**
Winter und Ruhe am nördlichen Gardasee erleben

Kategorie: Berge

Schwierigkeit: leicht

Höhe und Gehzeit: ca. 600 Hm und 3 - 4 Std. Gehzeit im Auf- und Abstieg

Termin: **29.12.2022** 14:00Uhr bis **01.01.2023** 13:00Uhr (4 Tage)

Anmeldeschluss: 21.11.2022

Treffpunkt/Ort Vor Ort in Arco am nördlichen Gardasee

Kosten: EUR 260,- / Person
ab 6 TN 260,00 Euro

Gruppengröße: 8 bis 10

Leitung: Christine

Ausrüstung: **Ausrüstungsliste für Schneeschuhwanderung (Tagestour)**

Nehmen Sie nur so viel mit, wie unbedingt nötig ist. Mit einem leichten Rucksack haben Sie mehr Freude an der

Rucksack ca. 20 - 30 l
Skistöcke mit großem Teller
Bergschuhe, knöchelhoch, wasserabweisend,
Berghose oder Skitourenhose
Anorak, wasserdicht oder wasserabweisend
Mütze und Handschuhe
Ersatzhandschuhe

Wechselwäsche
Ä Sonnenbrille
Sonnenscreme, Lippenchutz
kleine Tourenapotheke (Tape, Blasenpflaster)
persönliche Medikamente
ca. 1 Liter heißes Getränk
Brotzeit: z.B. belegte Brote, Müsliriegel, Trockenfrüchte
Taschentücher
Bargeld
DAV-Ausweis falls Mitglied
Eine Mitgliedschaft bei einer Sektion des Deutschen Alpenvereins (DAV) ist zu empfehlen. Bei den Übernachtungen in DAV-Hütten zahlen Sie als Mitglied nur die Hälfte, erhalten Tee und Wasser und ein günstiges "Bergsteigeressen". In den Bergen zahlt der DAV in der Regel die Hubschrauberrettung und die Kosten für die Bergwacht.

Berge & Yoga

Beschreibung

Die Zeit der Rauhnächte, zwischen Weihnachten und Heilig Drei König, wird in vielen Kulturen und spirituellen An eine besondere Zeit im Jahreslauf gesehen. Es ist eine Zeit der Rückschau auf das vergangene Jahr und eine Zeit, um die Zukunft zu richten. So ist es zum Beispiel an Silvester ein verbreiteter Brauch, sich Veränderungen für das Neue und mit der Umzusetzung zu beginnen. In der Anthroposophie wird diesen 12 Tagen und Nächten eine große Bedeutung von "Säen von Gedanken und Zielen", die im Laufe des Jahres zur Verwirklichung kommen sollen, beigemessen. Zielsetzung und Neuorientierung ist in einem ganzheitlichen Ansatz interessant und spannend und wird uns in der auch bei den Wanderungen begleiten.

Der Tag beginnt mit einer individuell abgestimmten Yogastunde und Meditationsübungen. Gegen Mittag sind ein Ausflug in den Bergen der Umgebung geplant, auf denen wir die Lichtverhältnisse beobachten und verschiedene Zusammenhänge erforschen. Warum gibt es unterschiedliche Lichtverhältnisse? Was drückt sich in den verschiedenen Lichtqualitäten? Im Dezember ist der Tag der Wintersonnwende, der kürzeste Tag und die längste Nacht im Jahr. Bis zum 24.12. kann man das Phänomen beobachten, dass das Tageslicht noch nicht mehr wird, sondern sich nur "verschiebt", erst mit dem 25.12. wird das Tageslicht wieder mehr. Welche Bedeutung hat dies in den Rauhnächten? Am Abend ist eine weitere Yoga- und Meditationseinheit geplant.

Leistung: Führung und Yogaeinheiten. Die Anreise erfolgt individuell, nach Absprache möglichst in Fahrgemeinschaften. Ferienwohnungen oder Hotels in Arco gebucht - hier kann ich gerne behilfen. In Arco statt und von dort starten dann auch die Wanderungen.

Fahrtkosten und Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind nicht im Preis enthalten.